5 市民カレンダー
月　5/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（土）		22（水）	**もぐもぐ教室（離乳食教室）** プラザ八王子（13:30～15:30） ※要予約：申込は、市健康介護支援課（☎52-9281）へ
12（日）	**【医】八井田医院耳鼻咽喉科**（☎52-2533）	23（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:45～）
13（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **乳がん検診** 保健福祉センター香北（8:30～15:00）	24（金）	
14（火）		25（土）	
15（水）	**秦山公園こどもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30）	26（日）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）
16（木）	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約（3名まで受付）：申込は前日までに 中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ **乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（12:40～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（13:15～）	27（月）	**乳がん検診** 奥物部ふれあいプラザ（8:30～15:00）
17（金）		28（火）	**子宮頸がん検診** 奥物部ふれあいプラザ（9:00～10:00） **乳がん検診** 奥物部ふれあいプラザ（8:30～10:00） **子宮頸がん検診** 保健福祉センター香北（13:00～15:00） **乳がん検診** 保健福祉センター香北（13:00～15:00）
18（土）		29（水）	
19（日）	**【医】大栃診療所**（☎58-2410）	30（木）	**3歳児健診** プラザ八王子（12:45～）
20（月）	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）	31（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
21（火）			

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝　5月31日（金）

固定資産税　　第1期
軽自動車税

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	5月19日（日）	5月20日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	5月19日（日）		

問い合わせ先　環境上下水道課環境班　☎53－1063

6月 市民カレンダー 6/1～10

【医】 休日当番医

1 (土)		6 (木)	**乳児健診(4か月児)** プラザ八王子(12:40～) **乳児健診(10か月児)** プラザ八王子(13:15～)
2 (日)	**【医】さくら香美クリニック**(☎53-2255) **土佐山田地区一斉清掃**	7 (金)	**身体障害者相談** プラザ八王子(10:00～12:00)
3 (月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **人権相談** 保健福祉センター香北(10:00～15:00) **人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	8 (土)	
4 (火)		9 (日)	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811)
5 (水)		10 (月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **行政相談** プラザ八王子(10:00～15:00)

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ No.103

キャベツと油揚げのおかか和え

一口メモ

簡単にできます。
野菜不足の朝食の1品にどうですか？

一人分の栄養価			
エネルギー	93kcal	カルシウム	45mg
たんぱく質	3.8g	塩分	0.4g

材料(4人分)

キャベツ	４枚
油揚げ	１枚
A 酢	小さじ２
A しょうゆ	小さじ２
A 酒	少々
A だし汁	少々
かつお節ﾊﾟｯｸ	１袋
ねぎ	適量

作り方

① キャベツは塩ゆでして食べやすく切る。
油揚げは網でこんがり焼き横半分に切って、１cm幅の短冊に切る。

② Aを合わせ①とかつお節を混ぜて和え、器に盛りねぎの小口切りを散らす。